Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole

PRECOR

Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole

PRECOR®

Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P80-KONSOLE

Teilenummer 301407-543

Copyright © April 2012 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

iPod® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc.

Made for iPod® bedeutet, dass ein elektronisches Zubehörteil so konstruiert ist, dass es speziell für den Anschluss an den iPod vorgesehen ist und dass durch den Entwickler zertifiziert wurde, dass es den Leistungsstandards von Apple entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Zubehörteils oder für dessen Einhaltung der Sicherheitsstandards und anderer Vorschriften verantwortlich. Beachten Sie bitte, dass die Verwendung dieses Zubehörteils mit dem iPod negative Folgen für die Funkleistung haben kann.

Made for iPod touch® (1., 2., 3. und 4. Generation) und iPod nano® (2., 3., 4., 5. und 6. Generation).

Hergestellt unter der Lizenz von Dolby Laboratories. Dolby und das Doppel-D-Symbol sind Marken von Dolby Laboratories.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig*:** *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS

Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Stellen Sie sicher, dass alle Trainierenden einen Arzt besuchen und einer vollständigen ärztlichen Untersuchung unterzogen werden, bevor sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere, wenn sie an Bluthochdruck, hohem Cholesterin oder Herzerkrankungen leiden, eines ihrer Familienmitglieder eine der vorher genannten Erkrankungen hatte, älter als 45 Jahre sind, rauchen, adipös sind, in den vergangenen Jahren nicht regelmäßig trainiert haben oder Medikamente einnehmen.

  Französische Fassung des voranstehenden Hinweises für Kanada: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

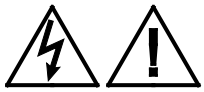
  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Bei der Montage und Demontage von Geräten sollten Sie Vorsicht walten lassen.
- Bei Laufbändern: Bei Gehgeschwindigkeiten, die über ein **langsames und entspanntes Tempo** hinausgehen, sollten Sie keine Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web verwenden. Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.
- Für AMT und EFX: Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.
- Vor der Verwendung sollten Sie die Notfallstop-Verfahren lesen, testen und sich allgemein damit vertraut machen.
- Halten Sie genügend Abstand zwischen Netzkabel oder optionalem Stromadapter, Netzstecker und warmen Oberflächen.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
    - Für sämtliche Geräte mit Ausnahme von Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
    - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig: *Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät, wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

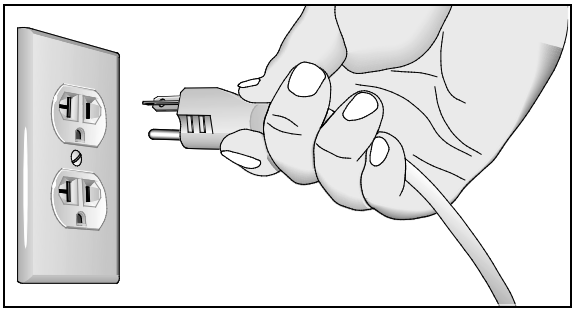


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

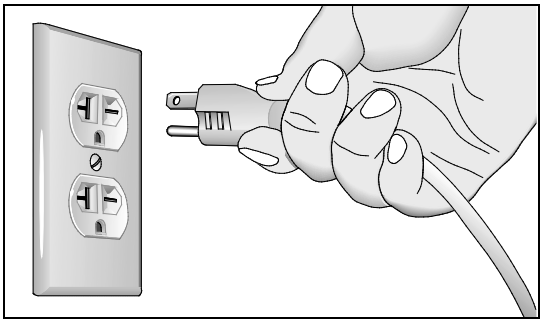


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

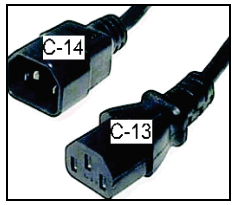


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 5
Sicherheitsvorkehrungen 5
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 9
Produktrecycling und Entsorgung 9
Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul 10
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 12
Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder 14
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 15
Service anfordern 15

Erste Schritte 19
Die Bestandteile der Konsole 20
Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips 20
Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp) 22

Konfigurieren der Systemeinstellungen 25
Info 26
Gerätenutzung 28
Systemeinstellungen 30

Neuen Benutzern die P80-Konsole vorstellen 41
Ändern der Standardsprache 41
Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz 42
Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender 44
Verwendung der Tasten Anzeigen und Kanäle 45
Verwendung des Medienfensters 46
Verwendung der Trainingsfortschrittsanzeige 48
Verwendung des Preva Net-Symbols 50

Starten des Trainings 51
Starten eines Trainings mit QuickStart™ 51
Starten einer angezeigten Trainingseinheit 52
Starten eines voreingestellten Trainings 52
Beenden eines Trainings 53

Wartung..... 59
Reinigung von Konsole und Bildschirm..... 59
Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)..... 60

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P80-Konsole ermöglicht es Administratoren und Benutzern, Standardeinstellungen entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Dazu unterstützt die Konsole Einstellungen für verschiedene Benutzerklassen je nach deren Administrationsrechten.

- Ein **Gastbenutzer** trainiert auf einem Gerät, ohne sich anzumelden oder ein Benutzerprofil zu erstellen.
- Ein **registrierter Benutzer** verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass und erstellt ein Benutzerprofil.
- Ein **registrierter Servicetechniker** verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass mit zusätzlichen Berechtigungen zur Verwaltung der Konsoleneinstellungen.
- Ein **Administrator** ist immer registriert, verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass und hat Vollzugriff auf die Konsoleneinstellungen.

Die geänderten Einstellungen, die unter der Option für die persönlichen Daten und Einstellungen vorgenommenen wurden, werden im Profil eines registrierten Benutzers gespeichert. Auch nicht registrierte Benutzer können Änderungen an den Präferenzen vornehmen. Da diese Benutzer jedoch über kein Benutzerprofil verfügen, werden die Änderungen nicht gespeichert und gelten nur für das aktuelle Training.

Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Abbildung informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

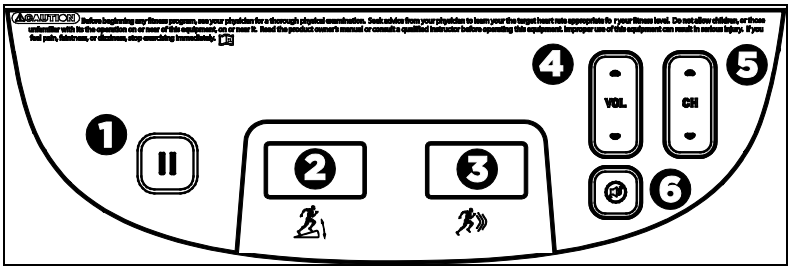


Abbildung 4: Tasten der P80-Konsole

Tabelle 1. Tastenbeschreibungen für die P80-Konsole

Nummer	Tastenname	Details
1	Pause	Anhalten des Geräts
2	Steigungs-/CrossRamp®-Anzeige	Wird auf Laufband, Crosstrainer und AMT mit Open Stride™ angezeigt
3	Intensitätsanzeige	Je nach Gerätetyp auch als Geschwindigkeits- oder Widerstandsanzeige bezeichnet
4	Lautstärke Auf/Ab	Erhöhen oder Verringern der Lautstärke
5	Kanal Auf/Ab	Wechseln des TV-Kanals
6	Stumm	Ein- oder Abschalten der Lautstärke

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Der Benutzer ...	*Die Lauffläche des Laufbands ...*	*Und die Konsole ...*
Drückt die rote Stopp-Taste nach unten ❷	Hält langsam an	Zeigt an, dass die Trainingsübung unterbrochen wurde
Zieht an der Sicherheitsleine, die am Sicherheitsclip befestigt ist, und löst den Neustartschalter aus ❶	Hält langsam an	Zeigt PUSH TO RESET SWITCH (Zum Schalter-Reset drücken) und den zum Neustartschalter weisenden Pfeil an

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **Zum Schalter-Reset drücken** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

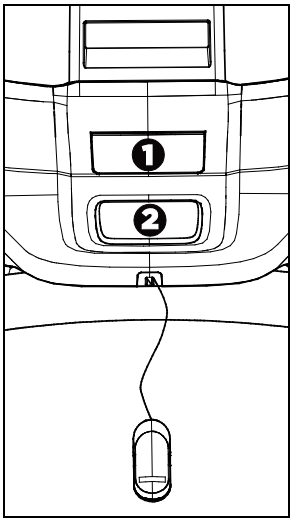


Abbildung 5: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

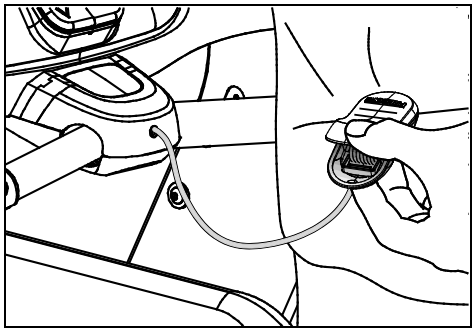


Abbildung 6: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 2

Konfigurieren der Systemeinstellungen

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Wichtig: *Zum Zugriff auf diese Einstellungen wird ein spezieller Code benötigt. Geben Sie diesen Code nur an Personen weiter, die zur Änderung der Systemeinstellungen berechtigt sein sollen.*

Das Systemmenü enthält die folgenden Einstellungen:

- Info
- Gerätenutzung
- Systemeinstellungen

So zeigen Sie das Systemmenü an:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Pause** und halten Sie die Taste weiter gedrückt.

Abbildung 7: Pausentaste

2. Drücken Sie bei gedrückt gehaltener Taste **Pause** jede der folgenden Tasten einmal in der gezeigten Reihenfolge. Richten Sie sich nach dem folgenden Diagramm und drücken Sie:

   1 2 3 4

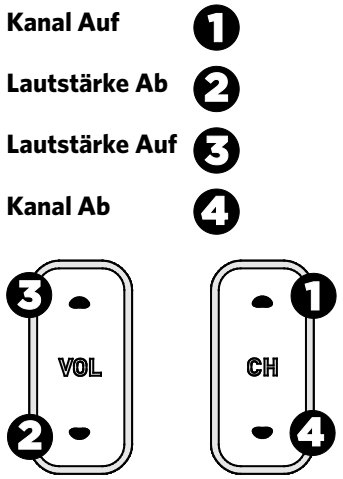


Abbildung 8: Sicherheitscode für Einstellungen

3. Lassen Sie **Pause** los.
4. Geben Sie mit dem Nummernfeld auf dem Bildschirm die folgenden Ziffern ein, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5
5. Drücken Sie **OK**.

Info

Die Systeminformationen bieten grundlegende Angaben wie Modellbezeichnung und Seriennummer des Geräts. Die meisten dieser Angaben dienen lediglich Informationszwecken und können nicht geändert werden.

So zeigen Sie die Systeminformationen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Info.**

Tabelle 2. Info-Einstellungen

Einstellung	Zugriff	Details
Ereignisprotokoll	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Zeigt eine Liste der letzten Hardware- und Software-Ereignisse sowie den Gerätestatus an. Wenn seit dem letzten Löschen des Ereignisprotokolls keine Ereignisse aufgetreten sind, bleibt der Bildschirm des Ereignisprotokolls leer.
Ereigniszähler	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Anzahl der durch das Gerät aufgezeichneten Ereignisse.
Seriennummer der Konsole	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Untere Seriennummer	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Standort	**Admin./Techn.:** Anzeigen Modifizieren	Wird bei der Registrierung in die Konsole eingegeben.
Paketversion	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Zeigt die aktuelle Version sowie eine Liste der erfolgten Software-Updates an. Wird bei jedem Software-Upgrade automatisch aktualisiert.

Einstellung	Zugriff	Details
ETag-Prüfungsintervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Bestimmt, wie oft die Konsole mit dem Server kommuniziert.
Minimales Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Minimale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer.
Maximales Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Maximale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer.
Mfe-MAC-Adresse	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Netzwerk-Zeitserver 1	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	
Netzwerk-Zeitserver 2	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	
Netzwerk-Zeitserver 3	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	
Maschinentyp	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Gerätetyp.

Gerätenutzung

Die Gerätenutzungseinstellungen bieten Informationen sowohl zur individuellen Nutzung als auch zur Gerätegesamtnutzung. Diese Informationen und Einstellungen sind nur Administratoren und registrierten Kundendiensttechnikern zugänglich.

So zeigen Sie die Nutzungseinstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Gerätenutzung**.

Tabelle 3. Gerätenutzungseinstellungen

Einstellung	Zugriff	Details
Trainingssekunden insgesamt	**Admin./ Techn.:** Anzeigen	Gesamtanzahl Sekunden. Die Sekunden werden gezählt, sobald die Trainingsuhr startet.
Trainingsentfernung insgesamt	**Admin./ Techn.:** Anzeigen	• Bei Laufbändern werden die Nutzungskilometer gemeldet • Bei AMTs wird die „horizontale Distanz“ je nach Gerätemodell in Kilometer oder Schritten gemeldet • Bei Ellipticals werden die Gesamtschritte in Kilometer umgerechnet • Bei Trainingsrädern werden die Gesamtumdrehungen in Kilometer umgerechnet
Trainingssitzungen insgesamt	**Admin./ Techn.:** Anzeigen	Gesamtanzahl Sitzungen. Eine Sitzung wird gezählt, wenn der Zusammenfassungsbildschirm angezeigt wird.
Startdatum und -uhrzeit letzter Trainingsstart	**Admin./ Techn.:** Anzeigen	Das Startdatum des letzten Trainings.
Enddatum und -uhrzeit letztes Trainingsende	**Admin./ Techn.:** Anzeigen	Das Enddatum des letzten Trainings.

Systemeinstellungen

Verwenden Sie die Systemeinstellungen, um Ihr Gerät zu testen und Parameter einzustellen, die für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das Systemeinstellungsmenü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar.

Das Systemeinstellungsmenü enthält folgende Abschnitte:

- Konnektivität
- Anzeige
- TV-Einstellungen
- Trainingsgrenzen
- Einstellungen verwalten

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Sobald Sie dies erledigt haben, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf ein USB-Laufwerk exportieren und diese Einstellungen dann auf anderen P80-Konsolen importieren, die an Geräten dieses Typs installiert sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

Konnektivität

Zur Konfiguration Ihrer Audio-, Video- und Netzwerkinfrastruktur ist Fachwissen erforderlich. Precor empfiehlt daher, dass diese Infrastruktur unter Hinzuziehung eines qualifizierten Fachmanns eingerichtet wird.

Diese Einstellung bietet folgende Informationen:

- Netzwerktyp
- Konfiguration
- Status
- IP-Adresse
- Preva-Server

So zeigen Sie die Konnektivitätsinformationen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen** und dann **Konnektivität.**

Tabelle 4. Konnektivitätseinstellungen

Einstellungen	Standard	Details
Netzwerktyp	Verkabelt	
Konfiguration	Automatisch	AUTOMATISCH oder MANUELL Drücken Sie NETZWERKEINSTELLUNGEN zum Anzeigen von • IP-Adresse • Netzmaske • Gateway • DNS Primär • DNS Sekundär
Status		ANGESCHLOSSEN oder NICHT ANGESCHLOSSEN
IP-Adresse		Standortspezifisch
Preva-Server		URL regionsspezifisch

Anzeige

Diese Einstellungen können für jede Konsole getrennt konfiguriert werden, aber sie können auch mit der Preva™ Business Suite konfiguriert werden. Sie müssen zunächst das Gerät deaktivieren, um die Anzeigeeinstellungen ändern zu können. Fitnessgeräte gelten als deaktiviert, wenn sämtliche der folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Es sind keine registrierten Benutzer mehr angemeldet.
- Die Rahmenteile des Geräts bewegen sich nicht mehr.
- Der Touchscreen hat keine Eingabe erkannt.
- Es wurden keine Tasten gedrückt.

So zeigen Sie die Anzeigeeinstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Anzeige**.

Tabelle 5. Anzeigeeinstellungen

Einstellung	Einstellungsoptionen	Standardwert
Sprache	Variiert je nach Softwareversion	English
Maßeinheiten	US-Standard Metrisch	US-Standard
Verzögerung für Standby-Modus	• 5 Minuten • 15 Minuten • 30 Minuten • 60 Minuten	15 Minuten
Zeitzone	GMT-12 bis GMT+12	GMT-06 PST (USA & Kanada)
Internetbrowser-Zugriff	Ein/Aus	Aus
Preva™ Net-Anzeige	Ein/Aus	Aus

TV-Einstellungen

Mit den TV-Einstelllungen können Sie die Fernsehkanäle für Ihre Benutzer einrichten.

Die TV-Einstellungen sind:

- Kanalanleitung
- Region
- Standardkanal
- Lautstärkekorrektur
- Unbenannte Kanäle überspringen
- Umfangreiche Suche
- Untertitel
- Kanalnamen exportieren/importieren

So zeigen Sie die TV-Einstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Display** und dann auf **Kanalanleitung**.

Kanalkonfigurationen

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, die TV-Kanalkonfigurationen für die P80-Konsole einzurichten. Sie können nach verfügbaren Kanälen suchen oder Kanäle manuell hinzufügen.

Precor empfiehlt dass Sie P80-Konsolen in Ihrem Studio druch Freigabe von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie je eine P80-Konsole pro Gerätetyp mit der Hand, z. B. eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole, usw.

Sobald Sie damit fertig sind, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf einen USB-Stick exportieren und dann diese Einstellungen auf eine weitere P80-Konsole exportieren, die auf demselben Gerätetyp installiert ist.

Siehe auch „Einstellungen verwalten" für weitere Informationen.

So führen Sie einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch:

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Kanalanleitung** und dann auf **SUCHEN**.

   Die Konsole führt einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch und alle verfügbaren Kanäle werden auf dem Bildschirm angezeigt.

   Hinweis: Falls in Ihrer Liste analoge Kanäle fehlen, führen Sie eine umfangreiche Suche aus, um fehlende Kanäle oder Kanäle mit schwächeren Signalen zu suchen.

So führen Sie eine umfangreiche Suche aus:

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Umfangreiche Suche**.

   Hinweis: Es kann bis zu zwei Stunden dauern, bis diese Suche abgeschlossen ist.

So löschen Sie einen Kanal aus der Kanalanleitung:

1. Drücken Sie auf dem Bildschirm KANALANLEITUNG auf den Eintrag für den Kanal, den Sie löschen möchten.
2. Drücken Sie die Taste **Löschen**, die neben dem Eintrag angezeigt wird.
3. Wenn Sie gefragt werden, ob Sie den Kanal wirklich löschen möchten, bestätigen Sie, dass Sie fortfahren möchten, indem Sie auf **Ja** drücken.

Tabelle 6. TV-Einstellungen

Einstellungen	Details	Standard
Kanalanleitung	Suchen Sie hiermit Basiskanäle	
Region	Wählen Sie die Region entsprechend Ihrem Standort aus.	USA
Standardkanal	Legen Sie einen Standardkanal für das Gerät fest. Dieser Kanal wird angezeigt, wenn TV eingeschaltet wird.	

Einstellungen	Details	Standard
Lautstärkekorrektur		0
Unbenannte Kanäle überspringen	Blenden Sie hiermit Kanäle aus, die ungültig oder verschlüsselt sind.	Aus
Umfangreiche Suche	Führen Sie dies aus, um analoge Kanäle, die bei der Basisabfrage ausgelassen wurden, oder Kanäle mit schwachen Signalen zu erkennen. Es dauert bis zu zwei Stunden, bis der Vorgang abgeschlossen ist.	Aus
Untertitel	Wählen Sie „EIN“ aus, wenn auf Ihrem TV-Bildschirm Untertitel angezeigt werden sollen.	Aus
Kanalnamen exportieren/importieren	Importieren Sie die Kanalnamen, nachdem eine Basisabfrage abgeschlossen wurde.	Aus

Bearbeiten der Datei zum Exportieren/Importieren von Kanälen

Hinweis: Sie müssen nach Kanälen suchen, bevor Sie die Datei exportieren können. Wenn Sie nicht nach Kanälen gesucht haben, sehen Sie im vorherigen Abschnitt unter „Kanalkonfigurationen“ nach.

Beim Exportieren der Kanalliste aus dem Fitnessgerät wird eine Datei mit dem Namen channel-list.ini erstellt. Mit dieser Datei können Kanalnamen in Sprachen angegeben werden, die bisher nicht von der P80-Konsole unterstützt werden.

So exportieren Sie diese Datei aus Ihrer Konsole:

1. Geben Sie Ihren Code ein, um die Systemeinstellungen anzuzeigen. Wenn Sie Ihren Code ausfindig machen müssen, sehen Sie unter *Konfigurieren der Systemeinstellungen* nach.
2. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
3. Drücken Sie im Einstellungsmenü auf **Systemeinstellungen**.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.

5. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
6. Drücken Sie auf **Auf USB exportieren**. Die Datei channel-list.ini wird auf Ihrem USB-Eingang im Ordner /precor gespeichert.
7. Trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an Ihren Computer an.

So bearbeiten Sie die Datei und laden sie erneut:

Hinweis: Sie benötigen ein UTF-8-fähiges Editor-Programm, um die Datei channel-list.ini zu öffnen. Solche Programme stehen im Internet kostenlos zur Verfügung.

1. Öffnen Sie die Datei channel_list.ini mithilfe des Editors und bearbeiten Sie die Kanalnamen rechts vom Gleichheitszeichen. Ändern Sie nicht die Informationen links vom Gleichheitszeichen oder das Gleichheitszeichen selbst.
2. Speichern Sie die Datei und schließen Sie den Editor. Dadurch werden Lese- oder Schreibfehler auf dem USB-Laufwerk verhindert.
3. Trennen Sie das USB-Laufwerk vom Computer und schließen Sie es erneut an dieselbe Konsole an, die Sie für den ersten Export verwendet haben.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
5. Drücken Sie auf **Von USB importieren**. Die aktualisierte Datei channel-list.ini wird geladen und in der Kanalanleitung werden die aktualisierten Kanalnamen angezeigt.

Die aktualisierte INI-Datei und die Kanalkonfigurationen können zusammen mit anderen Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk exportiert und auf andere P80-Konsolen hochgeladen werden, die an Fitnessgeräten vom selben Typ angebracht sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

Trainingsgrenzen

Über die Einstellungen unter TRAININGSGRENZEN können Sie die Nutzung des Geräts kontrollieren. Mit diesen Einstellungen können Sie Grenzwerte für die Gerätenutzung festlegen, die für Geschwindigkeit, Steigung, Wiederstand und Dauer gelten.

Die Nutzung eines Fitnessgeräts richtet sich im Allgemeinen nach seiner Beliebtheit bei den Benutzern und nach seiner Verfügbarkeit zu den Zeiten mit dem höchsten Benutzeraufkommen. Mit den Einstellungen zur Durchsetzung von Zeitlimits können Studios die Nutzungsdauer während der am stärksten besuchten Stunden einschränken, um mehr Benutzern den Zugang zu den Geräten zu ermöglichen.

Die Einstellungen für die Trainingsgrenzen sind nicht mit einem Benutzerprofil verknüpft und werden nicht mit einem Benutzerprofil gespeichert. Die Benutzer haben keinen Zugriff auf diese Einstellungen. Die Zugriffsrechte können durch Administratoren und Servicetechniker angezeigt und geändert werden.

So ändern Sie die Einstellungen für die Trainingsgrenzen:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Trainingsgrenzen**.

Tabelle 7. Trainingsgrenzen-Einstellungen

Einstellungsname	Einstellungsoptionen	Standardwert
Maximale Trainingsdauer	Geben Sie mithilfe der Bildschirmtastatur die maximale Trainingsdauer ein, die an diesem Trainingsgerät zulässig ist	60 Minuten
Maximale Pause	• 1 Sekunde • 5 Sekunden • 15 Sekunden • 30 Sekunden • 60 Sekunden • 120 Sekunden • 300 Sekunden	30 Sekunden
Zeitlimit für Zusammenfassung	• Kein Zeitlimit • 30 Sekunden • 60 Sekunden • 120 Sekunden	60 Sekunden
Widerstandsbereich	• Niedrig • Mittel • Hoch	Mittel
Geschwindigkeitsgrenze (Laufband)	1–16 mph	16 mph
Steigungsgrenze (Laufband)	0.5-15 (Steigungsbereich ist -3 bis 15)	15
AutoStop	• AN • AUS	AN

Einstellungen verwalten

Verwenden Sie die Funktion „Einstellungen verwalten“, um Ihre angepassten Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk zu speichern oder um neue Softwareupdates von einem USB-Laufwerk zu importieren.

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Die einfachste Möglichkeit besteht darin, eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand zu konfigurieren. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Wenn Ihre Konfiguration abgeschlossen ist, exportieren Sie die Einstellungsdatei von der per Hand konfigurierten Konsole und importieren diese Einstellungsdatei dann auf allen P80-Konsolen, die an gleichen Gerätetypen installiert sind.

So speichern Sie Ihre Geräteeinstellungen auf einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Export zu akzeptieren.

Hinweis: Bei dieser Vorgehensweise werden die aktualisierte Datei channel-list.ini sowie die größere Datei mit den Geräteeinstellungen, Netzwerkeinstellung und Kanalfrequenzen exportiert.

Nachdem Sie diese Einstellungen exportiert haben, trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an die P80-Konsolen an, die an gleichen Gerätetypen installiert sind, um Ihre angepassten Einstellungen hochzuladen.

So importieren Sie Geräteeinstellungen von einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie das USB-Gerät, auf dem Ihre angepassten Einstellungen gespeichert sind, an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Von USB importieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Import zu akzeptieren.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P80-Konsole vorstellen

Die P80-Konsole bietet übersichtliche optische Anzeigen sowie einen Touchscreen, der zur Erkundung der verschiedenen Programme einlädt. Zahlreiche voreingestellte Trainingsprogramme helfen den Benutzern, ihre ganz individuellen Fitnessziele zu erreichen, und die Konsolentasten und robusten Bewegungssteuerelemente sind gut verständlich und einfach zu bedienen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*
- *Informieren von Benutzern*

Ändern der Standardsprache

Der Begrüßungsbildschirm wird in einer für Ihre Region ausgewählten Standardsprache angezeigt.

So ändern Sie die Standardsprache vor dem Starten des Trainings:

1. Drücken Sie auf dem Begrüßungsbildschirm auf das Sprachsymbol.

Abbildung 9: Sprachsymbol

2. Wählen Sie auf dem Sprachbildschirm Ihre gewünschte Sprache aus und drücken Sie auf **OK**.

   Der Bildschirm wird nun in Ihrer gewünschten Sprache angezeigt.

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.

- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

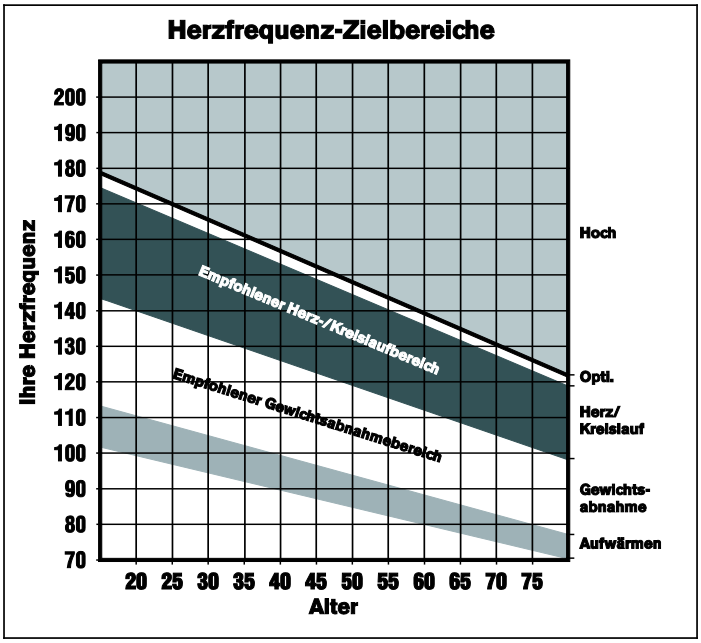


Abbildung 10: Herzfrequenz-Zielbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte niemals 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihrem Alter.

Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender

WARNUNG **Die vom Brustgurt mit integrierten Sender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können sich störend auf Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt sowie die Hersteller Ihres Brustgurts mit integriertem Sender und Ihres Implantats, bevor Sie den Brustgurt mit integriertem Sender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurts mit integriertem Sender während Ihres Trainings können kontinuierlich Herzfrequenzdaten an das Trainingsgerät übertragen werden. Damit das Trainingsgerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt mit integriertem Sender tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Hinweis: Sie erhalten korrekte Messwerte, wenn der Brustgurt am unteren Brustbein (bei Frauen unter der Brustlinie) direkt auf der Haut aufliegt.

So verwenden Sie einen Brustgurt mit integriertem Sender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Brustgurts mit Leitungswasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Entionisiertes Wasser enthält nicht die zum Leiten elektrischer Impulse notwendigen Mineralien und Salze.*
2. Passen Sie den Gurt an, und ziehen Sie ihn fest. Der Gurt muss fest sitzen aber nicht einschränken.
3. Der Gurt ist richtig angelegt, wenn die rechte Seite nach oben weist und horizontal in der Mitte Ihres Brustkorbs anliegt.
4. Überprüfen Sie die Platzierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät überprüfen. Wird eine Herzfrequenz erkannt, dann ist der Brustgurt korrekt platziert. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz erkennt, dann muss die Platzierung des Brustgurts geändert und die Herzfrequenzfunktion erneut überprüft werden.

Verwendung der Tasten Anzeigen und Kanäle

Es gibt drei primäre Bildschirmansichten, in denen während des Trainings bestimmte Informationen präsentiert werden. Mit der Taste ANZEIGEN können Sie jederzeit das Aussehen des Anzeigebildschirms und die darin präsentierten Informationen ändern.

- **Trainingsansicht** – Zeigt Fenster, die Symbolleiste sowie die Statusleiste an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf Ihr Training konzentrieren.
- **Statusansicht** – Zeigt nur die Statusleiste und die Symbolleiste an, wodurch die Mitte der Konsole zur Medienanzeige verfügbar bleibt.
- **Medienansicht** – Zeigt nur Medien sowie die Tasten ANSICHTEN und KANAL an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf die Medienanzeige konzentrieren. **Hinweis:** Der Name der Taste *Kanäle* richtet sich nach den von Ihnen verwendeten Medien. Wenn Sie sich beispielsweise eine Trainingsanleitung ansehen, hat die Taste den Namen *Videos*.
- **Preva**™**-Net-Ansicht** - Zeigt Internet-Inhalte an und bietet vollen Internetzugriff.

Ändern der Bildschirmansichten

Die Taste **Ansichten** erscheint unten rechts im Trainingsbildschirm, wenn das Fenster für den individuellen Fortschritt sichtbar ist.

Abbildung 11: Ansichtensymbol

So gelangen Sie zu diesem Fenster:

- Drücken Sie die Taste **Quick Start**.
- Drücken Sie **Trainingseinheiten**, wählen Sie ein voreingestelltes Training aus und drücken Sie dann **GO**.
- Wählen Sie die auf dem Begrüßungsbildschirm angezeigte Trainingseinheit aus, indem Sie **GO** drücken.

So ändern Sie die Ansichten:

1. Die Standardansicht ist die Trainingsansicht. Verschieben Sie die Fenster auf dem Bildschirm zur Seite, um das Medienfenster sichtbar zu machen.
2. Drücken Sie zweimal auf **Ansichten**, um die Statusansicht anzuzeigen.
3. Drücken Sie ein drittes Mal auf **Ansichten**, um die Statusleiste auszublenden. Dann ist nur noch die Medienansicht übrig.

Verwendung des Medienfensters

Im Medienfenster können Sie eine Medienquelle auswählen.

So wählen Sie eine Medienquelle aus:

1. Drücken Sie in einer Trainingsfortschrittsanzeige auf das **Mediensymbol** oder schieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters über den Bildschirm.

Abbildung 12: Mediensymbol

2. Das **Medienfenster** zeigt die aktuelle Medienauswahl an. In diesem Fenster können Sie mithilfe der rechts angeordneten Tasten navigieren.

Tabelle 8. Medientasten

Schaltfläche	Wirkung
Vorheriger Kanal	Bringt Sie zur vorherigen Medienquelle bzw. zum vorherigen TV-Kanal zurück.
TV-Kanäle	Zeigt die Kanalliste an.
Trainingsanleitungen	Zeigt eine Liste der Videos zur Trainingsanleitung an.
iPod®	Wählt den iPod als Medienquelle aus und aktualisiert das Medienfenster.
AUS	Schaltet alle Medien aus.

Anschluss und Verwendung des iPod®

Sie können über die Konsole Ihren iPod steuern und so Ihre Lieblingsmusik hören.

So schließen Sie Ihren iPod an:

1. Setzen Sie den iPod auf den Stecker an der Oberseite der Konsole auf und sichern Sie Ihren iPod in der vorgesehenen Halterung.

   Im Medienfenster wird **iPod wird jetzt abgespielt** sowie der Name des aktuell wiedergegebenen Titels angezeigt.
2. Verbinden Sie Ihren Kopfhörer mit der Konsole.

   Hinweis: Achten Sie darauf, den Kopfhörer in die Konsole zu stecken und nicht in den iPod. Wenn er mit dem iPod verbunden ist, können Sie die Lautstärke nicht über die Konsolentasten einstellen.
3. Zum Unterbrechen drücken Sie die Pausentaste.

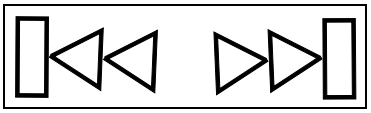


Abbildung 13: Laufbahn-Tasten

4. Zum Abspielen eines anderen Titels drücken Sie auf die Titeltasten.

Verwendung der Trainingsfortschrittsanzeige

Mit der Trainingsfortschrittsanzeige können Sie Ihr Training anpassen. Diese Anzeige wird als erstes angezeigt, nachdem Sie ein Trainingsprogramm auswählen oder **GO** drücken. Wenn Sie sich im Medienfenster befinden, gibt es zwei Möglichkeiten, zur Trainingsfortschrittsanzeige zurückzukehren.

So kehren Sie zur Trainingsfortschrittsanzeige zurück:

1. Drücken Sie im Medienfenster auf das **Trainingssymbol** oder schieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters über den Bildschirm.
2. Die **Trainingsfortschrittsanzeige** zeigt die aktuelle Medienauswahl an. Am rechten Rand des Fensters befinden sich Tasten.

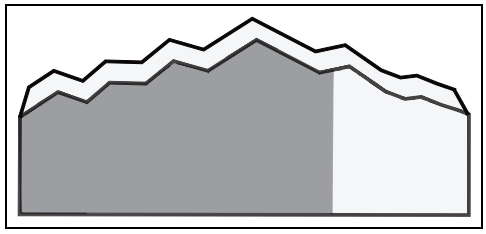


Abbildung 14: Trainingsfortschritt-Symbol

Tabelle 9. Tasten der Trainingsfortschrittsanzeige

Schaltfläche	Wirkung
Trainingseinheiten	Zeigt eine Liste der Ziele und voreingestellten Trainingsprogramme an, die auf dem Gerät verfügbar sind.
Dauer	Legt die Länge Ihres Trainings fest.
Persönliche Daten	Geben Sie Ihr Alter und Gewicht ein.
Ziel	Wählen Sie eine Entfernung oder eine Kalorienzahl als Ziel für Ihre aktuelle Trainingssitzung aus. Maximale Entfernung: 50 Meilen. Maximale Kalorienzahl: 5000 Kalorien.

Verwendung des Preva Net-Symbols

WARNUNG **Bei Laufbändern: Bei Gehgeschwindigkeiten, die über ein *langsames und entspanntes Tempo* hinausgehen, sollten Sie keine Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web verwenden. Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.**

Für AMT und EFX: Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.

Die Preva™ Net-Option bietet Webinhalte und vollständigen Internetbrowser-Zugriff. Sie können diese Einstellung in den Systemeinstellungen für Ihre Einrichtung aktivieren oder deaktivieren.

So öffnen Sie Preva™ Net:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten** oder **QuickStart™,** um mit einer Trainingseinheit zu beginnen.
   Nachdem Ihre Trainingseinheit begonnen hat, wird das Preva™ Net-Symbol unten auf Ihrem Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie auf das Preva™ Net-Symbol.

Abbildung 15: Preva Net-Symbol

3. Wählen Sie auf dem Preva™ Net panel eine der folgenden Optionen aus:
   - **Aktuell** – Zeigt während des Trainings Feeds von besonderem Interesse
   - **Alle** – Zeigt eine größere Auswahl an Feeds an
   - **Internet** – Öffnet ein Browser-Fenster
   - **Aus** – Schaltet die Preva™-Net-Funktion aus

Kapitel 4

Starten des Trainings

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Die P80-Konsole bietet viele unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten. Die folgenden Abschnitte erklären die verfügbaren Trainingsarten und die ersten Schritte zu ihrer Verwendung.

Starten eines Trainings mit QuickStart™

Mit dem QuickStart-Trainingsprogramm startet Ihr Training im manuellen Modus. Die Standardberechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können Ihr Training mit den Standardwerten absolvieren oder die Einstellungen anpassen.

So starten Sie das Training sofort:

1. Drücken Sie **Quick Start**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** (oder bei Verwendung eines Laufbands **Laufband wird gestartet**) angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   Hinweis: Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

2. Während des Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

Starten einer angezeigten Trainingseinheit

In einem Fenster auf dem Begrüßungsbildschirm erscheint ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN. Mit ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN können Sie Trainingsvorteile der voreingestellten Programme erkunden und Ihr Training abwechslungsreich gestalten.

Zum Starten einer angezeigten Trainingseinheit drücken Sie **Go** im Fenster **Angezeigte Trainingseinheit**.

Starten eines voreingestellten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten.

Die voreingestellten Trainingsprogramme verwenden Alter und Gewicht zur Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Zielherzfrequenz. Sie können diese Informationen zu Beginn des Trainingsprogramms eingeben. Wenn keine Informationen eingegeben werden, verwendet das Trainingsprogramm die Standardeinstellungen des Geräts zur Berechnung der Trainingswerte.

So starten Sie ein voreingestelltes Training:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten**.

   Ein Bildschirm mit den verfügbaren Trainingsprogrammen wird angezeigt.
2. Jedes auf dem Bildschirm angezeigte Ziel kann erweitert werden, um die Trainingsprogramme anzuzeigen, die in der jeweiligen Zielgruppe verfügbar sind. Zum Anzeigen der verfügbaren Trainingsprogramme für ein bestimmtes Ziel drücken Sie auf eine Trainingsüberschrift für das jeweilige Ziel.
3. Zum Starten eines bestimmten Trainingsprogramms drücken Sie auf den Namen des Trainingsprogramms und dann **GO**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   Hinweis: Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

4. Während eines Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings. Zum Fortsetzen Ihres Trainings drücken Sie **Fortsetzen**.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

Tabelle 10. Beschreibungen der voreingestellten Trainingsprogramme

ZIEL	Trainingsdetails
Gewicht verlieren	Wählen Sie eines der Trainingsprogramme aus, die speziell der Gewichtsabnahme dienen.
Fitness verbessern	Trainieren Sie Ihre Fitness, um aktiv und fit zu bleiben.
Trainieren	Trainieren Sie Ihre Beine. Als Schwerpunkt kann Waden-, Oberschenkel- oder Gesäßmuskulatur gewählt werden.
Leistung steigern	Wählen Sie ein intensives Intervall-Training oder arbeiten Sie an Ihrer Ausdauer.
Testen Sie Ihre Fitness	Ermitteln Sie Ihren Fitness-Level auf der Grundlage Ihres Alters und Ihres Gewichts.

Beenden eines Trainings

Zum Beenden Ihres Trainings drücken Sie **Pause** und dann **Beenden**. Eine Zusammenfassung für Ihr aktuelles Training erscheint. Die Messungen umfassen:

- Distanz
- Kalorien
- Dauer
- Durchschnittliche Bewegungsrate/Min (Maßeinheit je nach Gerätetyp)
- Durchschnittliche Herzfrequenz

Persönliche Daten und Fortschrittseinstellungen

Bevor Sie die Fitnesstests oder das Herzfrequenzprogramm starten können, werden Sie in der Trainingsfortschrittsanzeige zur Eingabe persönlicher Daten aufgefordert. Zu diesen Daten können Alter, Gewicht oder Länge der aktuellen Trainingssitzung zählen. Das Gerät berechnet anhand dieser Daten den genauen Energieverbrauch während dieses Trainings, wenn Sie den Status wie Kalorien oder Watt verfolgen.

So geben Sie Ihre persönlichen Daten ein:

1. Beginnen Sie das Training, indem Sie **Quick Start**™ drücken oder ein **Trainingsprogramm** wählen.

   Die Trainingsfortschrittsanzeige wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Tippen Sie in der Anzeige auf **Dauer**, um die gewünschte Trainingsdauer einzugeben.
3. Tippen Sie in der Anzeige auf **Persönliche Daten**, um Ihr Alter und Ihr Gewicht einzugeben.

Tabelle 11. Einstellungsbeispiele für persönliche Daten

Einstellung	Einstellungs-optionen	Standard-wert	Zugriff	Details
Alter	• Über 85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Unter 18	35	**Admin./ Techn.:** Keine	Geben Sie das Alter als Wert oder Bereich ein.

Einstellung	Einstellungs-optionen	Standard-wert	Zugriff	Details
Gewicht	• Über 310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Unter 110	170	**Admin./ Techn.:** Keine	Geben Sie das Gewicht als Wert oder Bereich ein.

Einstellen der Trainingsintensität

Zum Einstellen von Steigung, Geschwindigkeit und/oder Widerstand des Geräts können Sie die Bewegungssteuerelemente direkt unter den Konsolentasten verwenden.

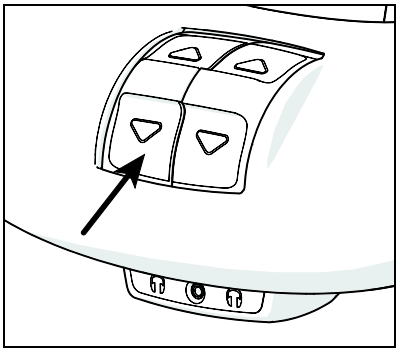


Abbildung 16: Bewegungssteuerelement

Verstellen Sie die Bewegungssteuerelemente aufwärts oder abwärts, um Steigung, Geschwindigkeit oder Widerstand zu ändern.

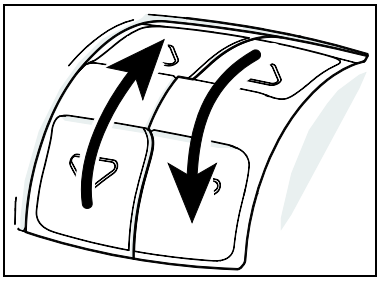


Abbildung 17: Bewegungssteuerelemente Auf oder Ab einstellen

Bei vielen voreingestellten Trainingsprogrammen werden diese Einstellungen automatisch eingestellt, um sich an die Trainingsintensität anzupassen. Während eines Trainings können Sie jederzeit die Steuereinstellungen ändern und die Standardeinstellungen des Trainingsprogramms außer Kraft setzen.

Anzeigen Ihres Trainingsstatus während des Trainings

Die Statusleiste zeigt Statusmessungen an. Sie wird am oberen Bildschirmrand angezeigt. Die in der Statusleiste angezeigten Informationen helfen Ihnen bei der Beurteilung, wie Ihr Körper auf die Trainingssitzung reagiert. Die standardmäßig angezeigten Statusmessungen sind:

- Gesamtstrecke
- Kalorienverbrauch
- Verbleibende Zeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit (je nach Gerätetyp als Schritte pro Minute, Tempo oder Drehzahl angezeigt)
- Herzfrequenz

Sie können die Anzeige der Messungen in der Statusleiste ändern. Beispielsweise können Sie die Länge Ihrer Trainingssitzung als abgelaufene Zeit oder als verbleibende Zeit anzeigen.

Es gibt zwei Methoden zum Ändern der Anzeige:

- Ändern der Einstellung für den Standardwert.
- Ändern der Anzeige in der Statusleiste.

So ändern Sie die Statusmessung mithilfe der Statusleiste:

1. Drücken Sie in der **Statusleiste** auf den Eckpfeil der Statuskategorie, um das jeweilige Menü zu öffnen.
2. Wählen Sie aus dem Dropdown-Menü eine alternative Anzeige der Messung in der Statusleiste.

   Die alternative Messung erscheint oben in der Statusleiste und ersetzt die Standardmessung. Das Menü wird geschlossen.
3. Drücken Sie erneut auf den Pfeil, um das Menü auszublenden.
4. Wiederholen Sie dieses Verfahren für jede Statuskategorie, um die Anzeige Ihres Trainingsstatus anzupassen.

   Hinweis: Administratoren und registrierte Servicetechniker können die Statuseinstellungen außer Kraft setzen.

Auswertung Ihres Fitnesstrainings

Diese Informationen sollen Ihnen helfen, Ihr Ergebnis beim Trainingsprogramm **Testen Sie Ihre Fitness** zu interpretieren.

Das Ergebnis für diesen Test wird nach folgender Formel ermittelt: Sauerstoffverbrauch (O_2) in ml pro Minute, modifiziert für die maximale Herzfrequenz des Benutzers (220 minus Alter), geteilt durch das Gewicht des Benutzers in Kilogramm.

Tabelle 12. Referenztabellen für das Fitnessergebnis

Geringer Fitness-Level

Alter	Geringe Fitness Männer	Geringe Fitness Frauen
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 Jahre und älter	< 24	< 22

Mittlerer Fitness-Level

Alter	Mittlere Fitness Männer	Mittler Fitness Frauen
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 Jahre und älter	24 - 31	22 - 26

Hoher Fitness-Level

Alter	Hohe Fitness Männer	Hohe Fitness Frauen
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 Jahre und älter	> 31	> 26

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole und der Bildschirm müssen nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole und den Bildschirm vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

So reinigen Sie den Bildschirm:

- Der Hersteller empfiehlt das Auflösen von einem Teil 91%iger Isopropylalkohollösung in einem Teil Wasser oder die Verwendung der 91%igen Isopropylalkohollösung in ihrer ursprünglichen Stärke. Beachten Sie bei Verwendung von Lösungsmitteln unbedingt die Vorschriften und Anweisungen des Lösungsmittelherstellers.

VORSICHT: Potenziell gefährliche Situationen, die sich aus der Verwendung von Isopropylalkohol ergeben, können zu leichten oder mittleren Verletzungen und Gebäudeschäden führen. Zur Vermeidung dieser Situationen sind sämtliche Anweisungen und Empfehlungen aus dem Materialsicherheitsdatenblatt und dem Produktetikett zu befolgen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf den Bildschirm zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)

Das neuere AMT-Modell verwendet Riemen, um die Bewegung zu übertragen. Diese Riemen nutzen sich im Laufe der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, wird auf dem Begrüßungsbildschirm die Meldung **RIEMEN MUESSEN DEMNAECHST GEWECHSELT WERDEN** angezeigt. Auch wenn diese Meldung angezeigt wird, funktioniert der AMT weiterhin normal.

Wichtig: *Wenn diese Meldung auf Ihrem AMT angezeigt wird, wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um Hilfe zu erhalten.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-543 rev C, de
April 2012

Montage und Instandhaltung der Trainings-Liegeräder der RBK 800-Serie

PRECOR®

Montage und Instandhaltung der Recumbent Bikes der RBK 800-Serie

PRECOR®

Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER RECUMBENT BIKES DER RBK 800-SERIE

Teilenummer 300716-541 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Alle Rechte vorbehalten. Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.

Markenhinweis

Precor, AMT und EFX sind eingetragene Marken und Preva ist eine Marke der Precor Incorporated. Weitere Namen in diesem Dokument können Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Lesen Sie die folgenden Sicherheitsanweisungen vor dem Beginn der Montage gründlich durch und bewahren Sie sie für den zukünftigen Gebrauch auf.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsanweisungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese

Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

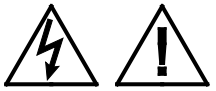
- Vor Installation und Inbetriebnahme des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe und möglichst keine locker sitzende Kleidung tragen. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.

- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- Geeigneter Standort für Geräte
  - Für sämtliche Geräte (Ausnahme Laufbänder): Platzieren Sie das Gerät so, dass ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist und sich auch keine Gegenstände hinter den Geräten befinden.
  - Bei Laufbändern: Platzieren Sie das Laufband so, dass der Abstand der Geräteseiten von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken eingehalten wird und sich in mindestens 2 m Entfernung auch keine Gegenstände hinter dem Laufband befinden.

  Wichtig: *Diese Standortrichtlinien sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Benutzen Sie keine elektrisch betriebenen Geräte in feuchter oder nasser Umgebung.
- Gerät nicht benutzen, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in jedem dieser Fälle sofort den Kundendienst.
- Das Gerät, wie im Abschnitt Wartung der Anleitung für Montage und Instandhaltung beschrieben, in einwandfreiem Zustand halten. Untersuchen Sie die Geräte nach falschen, verschlissenen oder losen Bauteilen und tauschen Sie sie vor der Inbetriebnahme aus bzw. ziehen Sie sie fest.
- Wenn Sie vorhaben das Gerät umzustellen, holen Sie sich Hilfe und verwenden Sie die richtige Hebetechnik. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Gerätetransport der Anleitung für Montage und Instandhaltung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzströrung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13- und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

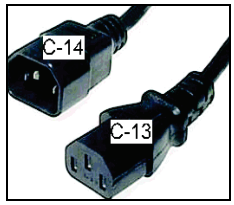


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Die aktuelle Dokumentation für Experience Series-Konsolen und Preva Networked Fitness-Software ist unter **http://www.precor.com/productmanuals** verfügbar. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind, da immer mehr Preva-Funktionen entwickelt werden.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsanweisungen 3
Sicherheitsanweisungen 3
Informieren von Benutzern 6
Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien 7
Produktrecycling und Entsorgung 7
Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul 8
Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte 9
Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder 11
Service anfordern 11
Anfordern einer aktualisierten Dokumentation 11

Montage des Trainingsrads 15
Auspacken des Geräts 16
Bausatz (nicht maßstabsgerecht) 16
Benötigtes Werkzeug 17
Rückenlehne und Flaschenhalter befestigen 17
Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel 19
Für die Stabilität der Einheit sorgen 23
Das Gerät einfahren 24

Die Konsole installieren 25
Einziehen des Kabelsatzes (P80) 25
Anschließen von Kabeln (P80) 28
Abschließen der Installation der Konsole (P80) 32
Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P20) 32
Anschließen von Kabeln (P30) 35
Anschließen von Kabeln(P20) 36
Abschließen der Installation der Konsole (P30 und P20) 37
Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist 37

Wartung..... 39
Tägliche Reinigung..... 39
Tägliche Inspektion..... 40
Vierteljährliche Wartung..... 40
Aufbewahrung des Brustgurtes..... 41
Ändern des Gerätestandorts..... 41
Langfristige Aufbewahrung..... 42

Funktionen mit eigener Stromquelle..... 43
Informationsanzeigen vor dem Ausschalten..... 44
Symptome bei fast leerer Batterie..... 44
Verwendung des optionalen Stromadapters..... 45
Optionales Stromadapterkit..... 45
Austauschen der Batterie..... 45

Kapitel 1

Montage des Trainingsrads

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

So bereiten Sie das Trainingsrad zur Montage vor:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  Wichtig**:** *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

  Wichtig**:** *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARN-HINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich.** ***Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen.***

Auspacken des Geräts

Der Transportbehälter für Trainingsräder der Precision Series besteht aus folgenden Elementen:

- Hölzerne Palette
- Basis aus Pappe
- Abdeckung aus Pappe

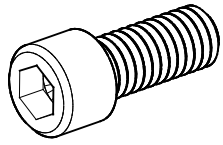
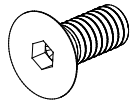
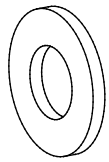
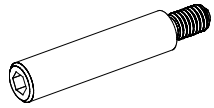
WARN-HINWEIS **Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät allein von der Palette zu heben. Lassen Sie sich von mindestens einer anderen Person helfen und verwenden Sie sichere Hebetechniken.**

So packen Sie das Trainingsrad aus:

1. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen die Abdeckung an der Pappbasis befestigt ist.
2. Heben Sie die Abdeckung nach oben ab und legen Sie sie beiseite.
3. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen der Schutz aus Pappe in der Mitte des Behälters befestigt ist.
4. Heben Sie den Schutz nach oben ab und legen Sie ihn beiseite.
5. Schneiden Sie sämtliche Kabelbinder aus Kunststoff, mit denen das Gerät gesichert ist, ab.
6. Nehmen Sie den vertikalen Träger aus dem Behälter und legen Sie ihn neben die Stelle, an der das Gerät aufgestellt werden soll.
7. Nehmen Sie die Rückenlehne und den Flaschenhalter aus dem Behälter und legen Sie sie neben dem vertikalen Träger ab.
8. Heben Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion an und bewegen Sie sie vorwärts, bis ihre Vorderfüße auf den Boden gestellt werden können.
9. Kippen Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion vorsichtig nach vorn, bis sie auf den Rollen steht, die an den Vorderbeinen befestigt sind. Rollen Sie das Gerät zu dem Standort, an dem es aufgestellt werden soll, und kippen Sie es anschließend zurück, bis es flach auf dem Boden steht.

Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sich versichern, dass die folgenden Befestigungselemente mit dem Gerät verpackt waren:

Befestigungsmaterial		**Menge**
	5⁄16 mm x 3⁄4 mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant	4
	1⁄4 mm x 5⁄8 mm-Senkkopfmaschinenschraube	4
	5⁄16 mm-Unterlegscheibe	4
	Befestigungsschraube für den vertikalen Träger	2

Benötigtes Werkzeug

- 3⁄8 mm-Inbusschlüssel
- 1⁄4 mm-Inbusschlüssel
- 5⁄32 mm-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drahtzange

Rückenlehne und Flaschenhalter befestigen

Während der Benutzung des Geräts neigt sich die Rückenlehne, um Benutzer mit verschiedenen Körperformen und -größen zu stützen. Unter der Rückenlehne kann der Flaschenhalter sowohl von Linkshändern als auch von Rechtshändern benutzt werden.

So befestigen Sie die Rückenlehne:

1. Stecken Sie die untere vordere Ecke der Rückenlehne unter den Sitz.
2. Schwenken Sie die Rückenlehne so, dass ihre vier Schraubenlöcher auf die Löcher im Halter des Sitzträgers ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

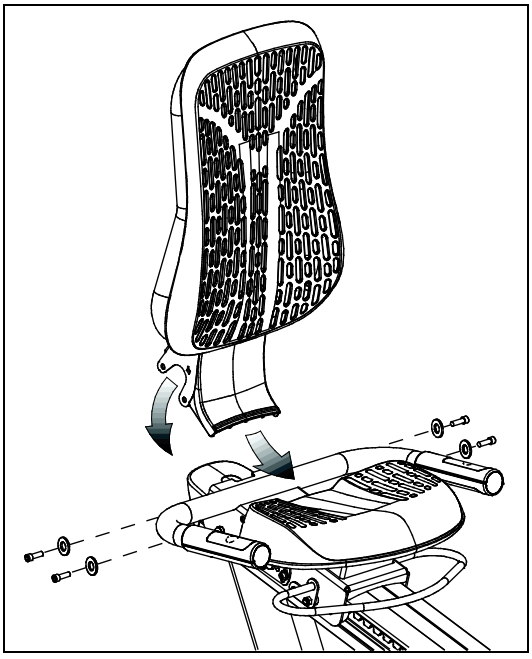


Abbildung 2: Erneutes Positionieren der Rückenlehne

3. Legen Sie vier 5⁄16 mm-Unterlegscheiben auf vier 5⁄16 mm x ¾ mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant.
4. Stecken Sie die Schrauben durch die Löcher in der Rückenlehne und in den Halter des Sitzträgers.
5. Passen Sie die Position der Rückenlehne an und ziehen Sie anschließend die Schrauben mithilfe eines ¼ mm-Inbusschlüssels ganz fest.

So befestigen Sie den Flaschenhalter:

1. Positionieren Sie den Flaschenhalter so, dass er um die Rückenlehne gewickelt ist und auf der Nase auf der Rückseite der Konstruktion aufliegt. Die Vorderkante des Flaschenhalters sollte auf den Haltegriffen aufliegen und die beiden einrastenden Nasen sollten auf die kleinen rechteckigen Löcher in der Rückenlehne ausgerichtet werden.
2. Drücken Sie den Flaschenhalter nach vorn, bis er einrastet.

Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Bei P80-Konsolen entnehmen Sie die Kabel für die Konsole, die Sie auf diesem Trainingsrad installieren möchten, aus der Verpackung. Die Kabel wurden mit der Konsole verpackt.

Hinweis: Sie werden für diesen Vorgang die Hilfe einer weiteren Person benötigen.

So bereiten Sie das Trainingsrad für die Installation des vertikalen Trägers vor:

1. Nehmen Sie die Kabel aus der Verpackung, in der die Konsole versandt wurde.

2. Verwenden Sie einen #2-Kreuzschlitzschraubendreher zur Entfernung der zwei 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben mit dem die obere Abdeckung befestigt ist, und heben Sie sie anschließend ab. Heben Sie die Abdeckung zuerst von ihrer Vorderkante ab und lösen Sie anschließend die Nasen aus Kunststoff aus den Aussparungen in der hinteren Abdeckung, in die sie passen.

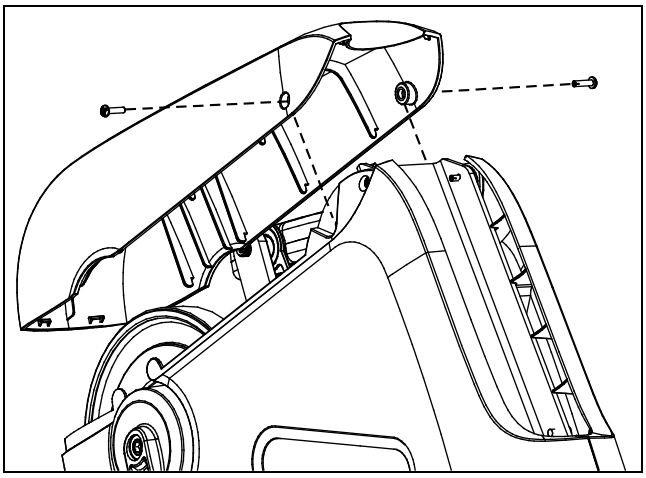


Abbildung 3: Entfernung der oberen Abdeckung

3. Entfernen Sie die drei 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen die hintere Abdeckung befestigt ist und heben Sie sie anschließend ab.

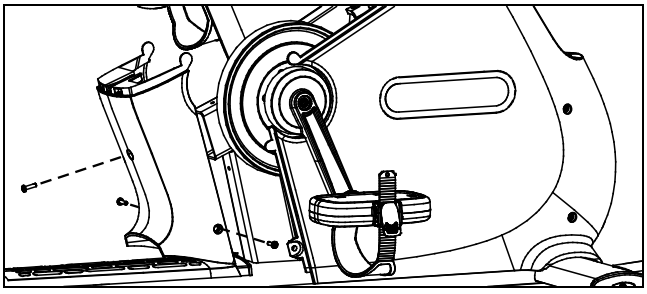


Abbildung 4: Entfernung der hinteren Abdeckung

4. Entfernen Sie die drei 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll) Schneidschrauben, mit denen die Abdeckung auf der linken Seite befestigt ist, anschließend ziehen Sie die Abdeckung von der Gehäusekonstruktion ab. Führen Sie die Abdeckung um die Tretkurbel des Pedals, entfernen Sie Sie diese und legen Sie sie beiseite.

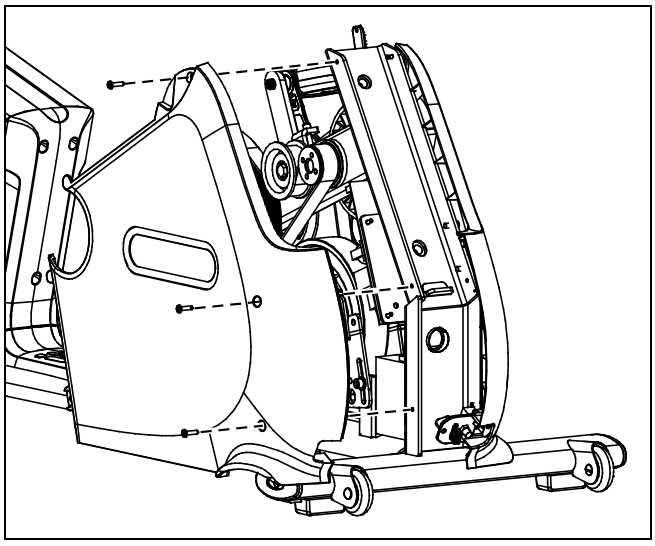


Abbildung 5: Entfernung der linken Abdeckung

5. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem das Basiseinheit-Datenkabel innerhalb des Kanals des vertikalen Trägers befestigt ist.
6. Schieben Sie das Buchsenfeld hoch und aus seinem Halter in der rechten Abdeckung heraus.

So installieren Sie den vertikalen Träger und bereiten die Kabel zum Anschluss an die Konsole vor:

1. Befestigen Sie die unteren Enden folgender Kabel an der Innenseite des Buchsenfeldes:
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
2. Schieben Sie das Buchsenfeld zurück in seinen Halter in der rechten Abdeckung.
3. Bündeln Sie die oberen Enden aller Kabel mit einem Stück Klebeband oder Kabelbinder aus Kunststoff.

4. Während Ihre Helfer den vertikalen Träger über die Gehäusekonstruktion halten, ziehen Sie die Kabel durch den Träger nach oben. Wenn Sie fertig sind, verwenden Sie ein Stück Klebeband, um die oberen Anschlüsse der Kabel am oberen Ende des Trägers zu befestigen.
5. Schieben Sie den vertikalen Träger in seine Position, sodass seine Schraubenlöcher auf die entsprechenden Löcher in der Gehäusekonstruktion ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

   Hinweis: Wenn der Träger richtig positioniert ist, liegt er auf der Metallnase im Kanal des vertikalen Trägers auf.

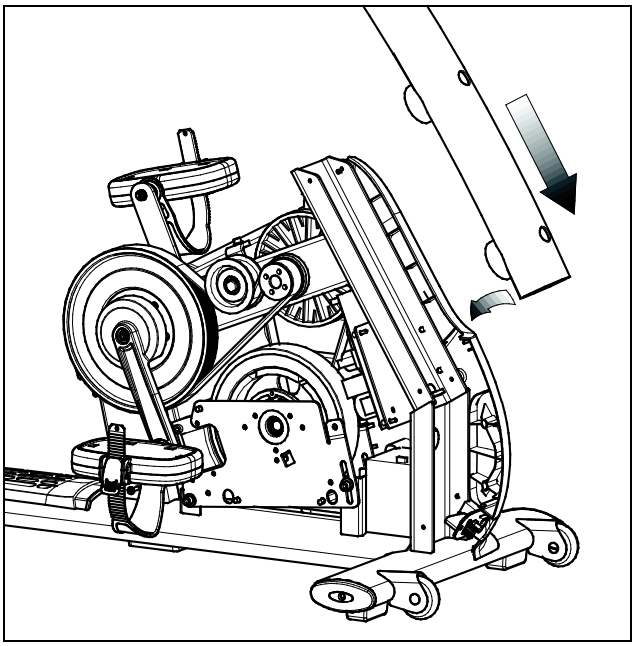


Abbildung 6: Einsetzen des vertikalen Trägers

***Wichtig*:** *Gehen Sie im folgenden Schritt äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen den Befestigungsschrauben und ihrer Aufnahmefläche einzuklemmen.*

6. Stecken Sie die beiden Befestigungsschrauben für den vertikalen Träger in die Öffnungen am Träger und in die Schraubenlöcher in der Gehäusekonstruktion. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben mit einem ⅜ mm-Inbusschlüssel ganz fest.

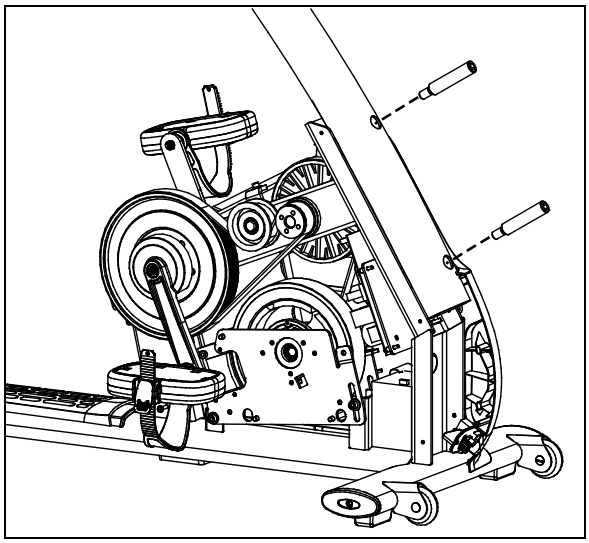


Abbildung 7: Anschrauben des vertikalen Trägers

Wichtig: *Gehen Sie in den folgenden zwei Schritten äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen dem Gestell des Trainingsrads und den Abdeckungen einzuklemmen.*

7. Positionieren Sie die linke Abdeckung erneut auf der Gehäusekonstruktion, befestigen Sie anschließend die 3,97 mm (#10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen sie befestigt wird, und ziehen Sie sie ganz fest.
8. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die hintere und obere Abdeckung wieder zu befestigen.

Für die Stabilität der Einheit sorgen

Achten Sie darauf, dass vor der Benutzung das Gerät waagerecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Einheit anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Einheit absenken	Im Uhrzeigersinn

***Wichtig*:** *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

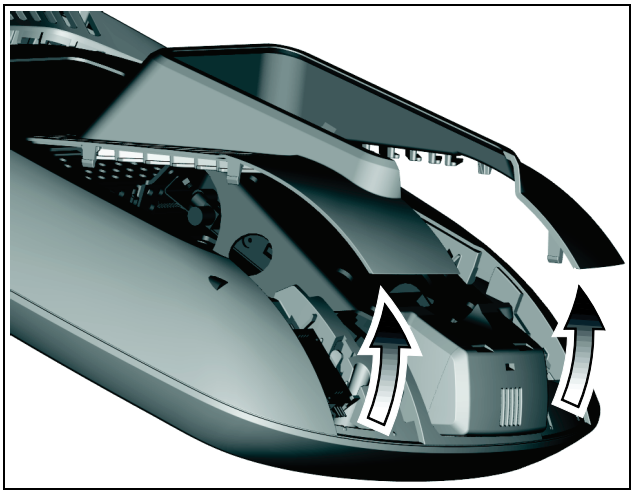


Abbildung 8: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

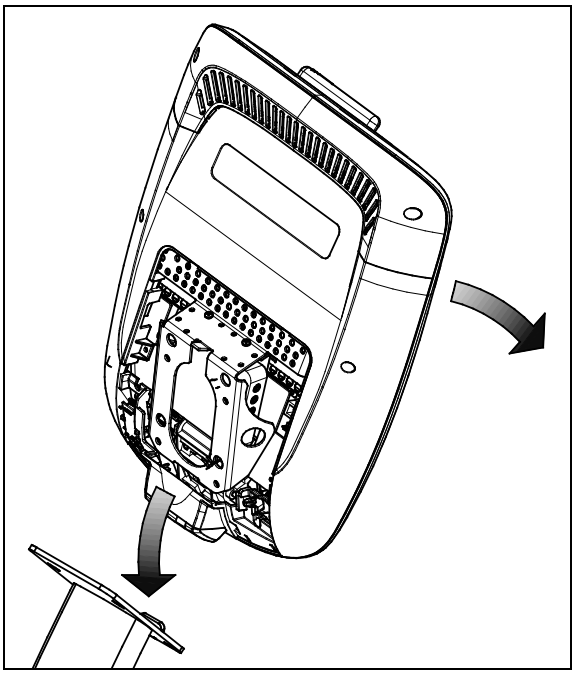


Abbildung 9: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

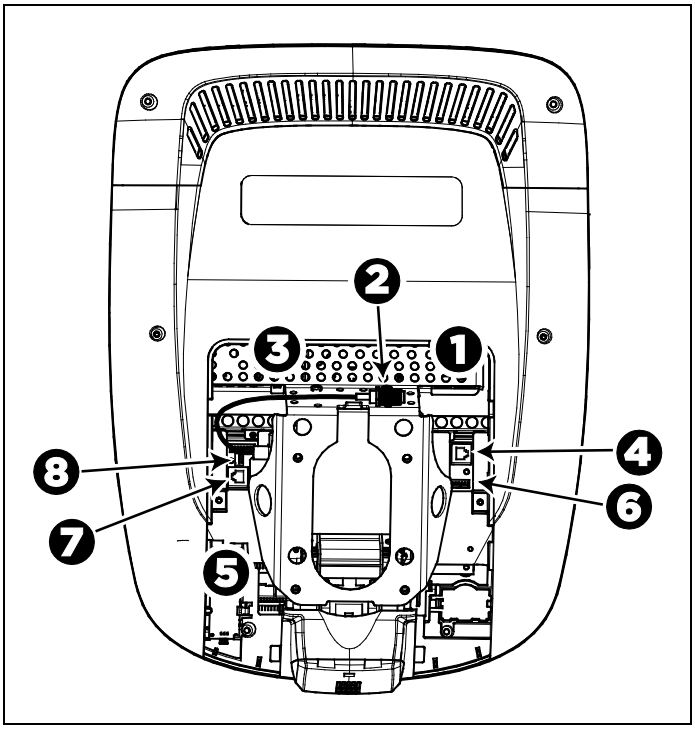


Abbildung 10: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. P80 interne Kabelanschlüsse

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, auf rundem schwarzen Kabel	1
TV in	Koaxialkabel Typ F	2
Stromversorgung mit Verteilerkabel	Zweikontaktstecker, gepolt und verriegelt	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❺
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❻
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❼
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	❽

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16 mm-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

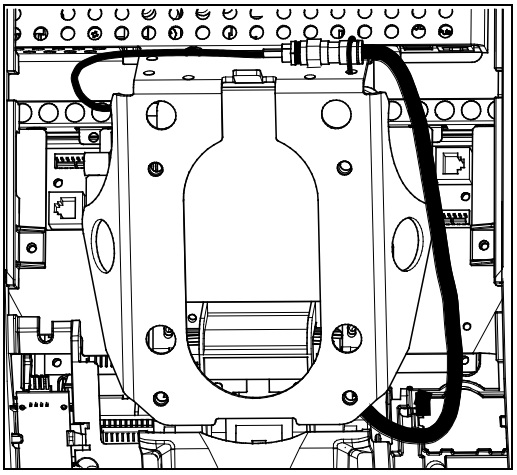


Abbildung 11: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

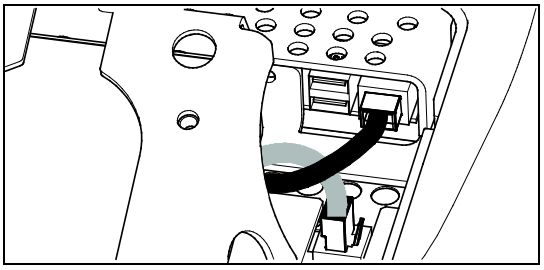


Abbildung 12: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

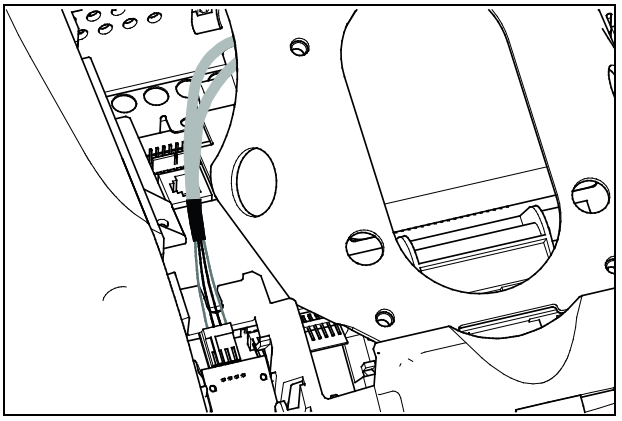


Abbildung 13: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Ein Stromverteilerkabel versorgt den Empfänger und die Anzeige mit Strom. Schließen Sie das Netzkabel an, indem Sie es durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung führen und es in diesen Adapter einstecken.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

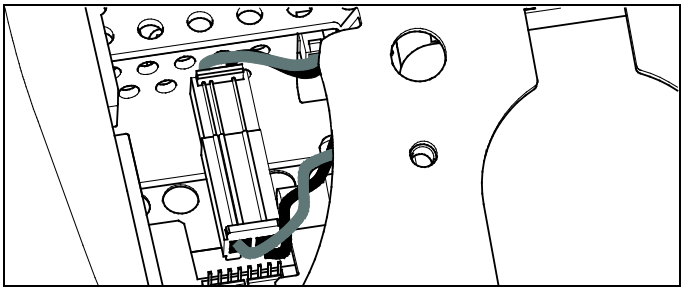


Abbildung 14: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
5. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.
6. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P20)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

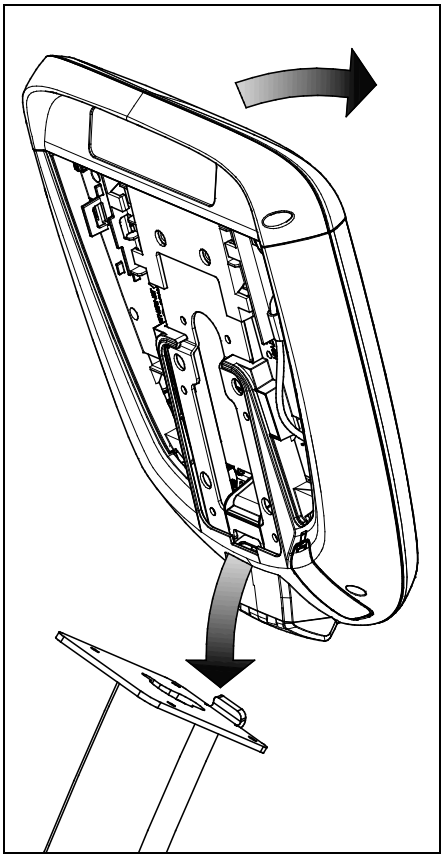


Abbildung 15: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und vorn, bis Sie sie über die Rückenabdeckung der Konsole legen können.

Anschließen von Kabeln (P30)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

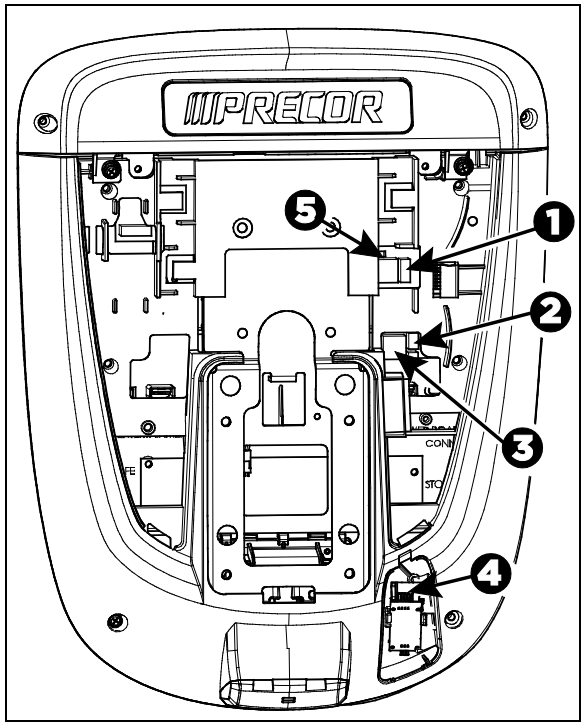


Abbildung 16: Kabelanschlüsse, P30-Konsole

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	3
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	4
C-Safe	Anschluss	5

Anschließen von Kabeln(P20)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

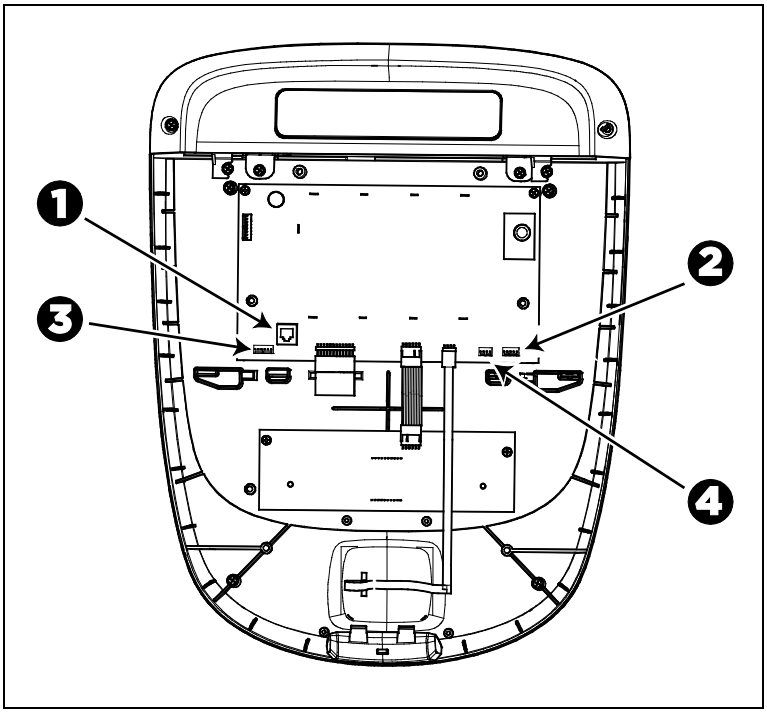


Abbildung 17: Kabelanschlüsse, P20-Konsole

Tabelle 3. P20 interne Kabelanschlüsse

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	1
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	3
Auto Stop-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	4

Abschließen der Installation der Konsole (P30 und P20)

Prüfen Sie nochmal genau die vor Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Hinweis: Während dieser Schritte werden Sie die vier ¾ mm-Flachkopfschrauben benötigen, die mit der Konsole verpackt waren.

Die Installation abschließen:

1. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
2. Stecken Sie die vier ¾-Zoll-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32 mm-Inbusschlüssels ganz fest.
3. Richten Sie die beiden kleinen Nasen unten auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am unteren Ende des Konsolengehäuses. Die Nasen in die Schlitze stecken.
4. Stecken Sie die beiden #8-32 x ½ zoll-#2-Kreuzschlitz-schrauben, die Sie vorher entfernt haben, wieder in die Löcher auf der Oberkante der Konsolenrückabdeckung. Schrauben ganz festziehen.
5. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

Zum Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebs fähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Sie müssen für wenige Sekunden eine mäßige Aktivität aufrechterhalten, um ein exaktes Ergebnis für Ihre Herzfrequenz zu erhalten.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige (HEART RATE). Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Herzfrequenzanzeige keine Zahl angezeigt wird, überprüfen Sie das Kabel, um sicherzugehen, dass es richtig angeschlossen ist.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und Precors beschränkte Garantie für nichtig erklären. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedalen zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

***Wichtig*:** *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder, wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Vierteljährliche Wartung

Precor empfiehlt Ihnen, das Gerät mindestens einmal alle drei Monate zu reinigen und zu überprüfen.

So führen Sie die vierteljährliche Wartung durch:

1. Entfernen Sie die Abdeckungen.
2. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
3. Überprüfen Sie die Spannung beider Riemen.
4. Entfernen Sie die Abdeckungen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder in voller Konzentration oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie das Trainingsrad:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hinteren Füße an, um das Trainingsrad nach vorn auf seine Rollen zu kippen.
3. Schieben Sie das Trainingsrad an seinen neuen Standort.
4. Senken Sie die hinteren Füße auf den Boden.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Betriebsanleitung werden Fitnessgeräte von Precor beschrieben, die ohne Anschluss an die Stromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte, die mit P30- oder P20-Konsolen ausgestattet sind. P80-Konsolen müssen allerdings über das Netzteil an eine Stromversorgung angeschlossen werden, um einsatzbereit zu sein. Deswegen gilt dieses Kapitel nicht für Geräte, die mit P80-Konsolen ausgestattet sind.*

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird das System initialisiert und der Startbildschirm angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Gemäß folgender Tabelle ist für die Banneranzeige eine Mindestbewegungs-Geschwindigkeit erforderlich. Erfüllt ein Benutzer die Anforderungen, wird zur korrekten Funktionsweise des Geräts genügend Strom erzeugt.

Tabelle 4. Mindestanforderungen für den Betrieb

für	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	56 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/MIN)

Auf der Anzeige erscheinen entsprechende Informationen, wenn der Batteriestand niedrig oder die Bewegung zu langsam ist. Der Benutzer wird auf dem Display informiert, wie zu verfahren ist, um die Stromzufuhr zu gewährleisten. Werden die Hinweise ignoriert, beginnt die Ausschaltphase des Geräts, um den verbleibenden Batteriestrom zu sparen. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Mit dem optionalen Stromadapter kann das Gerät am Stromnetz angeschlossen werden. Zum Ändern der Fitnessstudioeinstellungen wird die Verwendung des Stromadapters empfohlen. Wenden Sie sich an einen Händler, um den optionalen Stromadapter zu erwerben. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird das Programm an der Stelle fortgesetzt, an der es unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung.

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

***Wichtig*:** *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter. Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden. Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Hinweise:

Hinweise:

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

RBK 800-Series PAG/OM 300716-541 rev A, de
1. Mai 2011